

Adventszeit: Zur Besinnung finden zwischen Hektik und Stress!

Die Adventszeit fordert zum Innehalten auf: Mona Pexa und Martina Patenge geben Tipps für Besinnung und echte Beziehungen.

Marktplatz 4, 6800 Feldkirch, Österreich - Die Adventszeit ist für viele Menschen ein ständiges Auf und Ab zwischen Vorfreude und Überforderung. Mona Pexa schildert in ihrem Besuch bei VOL.AT, wie die besinnliche Phase oft von Hektik und Stress geprägt ist. „Eine Zeit von Vorfreude und Überforderung. Oft auch von Hektik und doch der Suche nach innerem Frieden und Ruhe,“ sagt sie. Dabei vermisst sie die echten zwischenmenschlichen Beziehungen und ruft dazu auf, sich im Advent Zeit für Besinnung und aktive Unterstützung von anderen zu nehmen. „Hingegen müssen wir uns fragen: Auf wen möchte ich vielleicht einen Schritt zu machen?“, fordert sie, **wie bei VOL.AT berichtet.**

Die Stressfalle Advent

Die ständige Suche nach Perfektion und der Druck, alles vorzubereiten, verstärken die Hektik der Vorweihnachtszeit. Martina Patenge vom Zentrum für Glaubensvertiefung und Spiritualität betont, dass das Streben nach einem perfekten Weihnachtsfest noch mehr Stress erzeugt. „Alles muss schön und perfekt sein,“ hebt sie hervor, und dies führt oft zu Reizüberflutungen und der Verzweiflung über unerledigte To-Do-Listen. Die Weisheit, die sie teilt, lautet: „Müssen wir wirklich 14 Sorten Plätzchen backen?“ Sie empfiehlt, über die eigene Erwartungshaltung nachzudenken und ob diese so hoch sein

muss. **Laut Katholisch.de** könnten vor allem kleinere Schritte hilfreich sein, um der Hektik zu entkommen und mehr Besinnlichkeit in die Adventszeit zu bringen.

Zurück zur Ruhe finden kann man beispielsweise, indem man Traditionen hinterfragt und anpasst. Patenge ermutigt, nicht an alten Gewohnheiten festzuhalten, sondern neue Wege zu gehen, um die Weihnachtszeit entspannter zu gestalten. „Vielleicht essen wir keine Gans mehr, sondern teilen das Essen auf, oder lassen die Tradition des Schenkens weg,“ schlägt sie vor. So könnten Familien-Feierlichkeiten weniger stressig und dafür erfüllender werden. Der Advent sollte letztlich Raum für Stille und Besinnung bieten, anstatt in einem Strudel aus Aktivitäten gefangen zu sein.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Marktplatz 4, 6800 Feldkirch, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.vol.at• www.katholisch.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at